



► Estrés Parental

*Curso Online: 6 horas
sincrónicas*

2 módulos

*Viernes 3 de Septiembre a
las 17:00 hrs*

*Sábado 4 de Septiembre a
las 10:00 hrs*

Valor \$40.000

En las ultimas décadas la crianza se ha vuelto un desafío del cual se habla tanto a nivel teórico como experiencial, por lo que el acceso a información junto con el deseo de hacerlo bien se vuelve un conflicto personal, de pareja y familiar. Muchas veces los padres se enfrentan a un bombardeo de información respecto de cómo deben hacerlo, tanto en cuanto actitudes, habilidades, herramientas que deben desplegar diariamente para que sus hijos/as crezcan sanos, sin traumas, felices y puedan desplegar su máximo potencial.

Todo esto se suma a las altas expectativas sociales que se tienen respecto a ejecutar de manera adecuada todas las áreas de la vida ¿Cuáles son los elementos bases que se deben considerar en la

crianza y cuáles se pueden soltar? ¿Cómo lidiar con las exigencias versus con las posibilidades reales? Intentar responder algunas de estas preguntas pueden ayudar a disminuir la tensión y disfrutar en mayor medida esta etapa tan importante en la vida,

➤ **OBJETIVO DEL CURSO:**

Promover herramientas para conocer, identificar, prevenir e intervenir frente al estrés parental.

➤ **DIRIGIDO A:**

Padres, abuelos/as, personas significativas que comparten la difícil tarea de criar a un niño/a y acompañarlos en sus primeros años de vida

➤ **TEMARIO**

MODULO 1 (3 HORAS): DESAFÍOS DE LA CRIANZA

- ✓ *Cambio generacional y nuevas formas de entender la crianza*
- ✓ *Miedos y conflictos cotidianos que se enfrentan en la crianza*
- ✓ *Recursos en la crianza*

MODULO 2 (3 HORAS): ESTRÉS PARENTAL

- ✓ *Concepto de Estrés parental*
- ✓ *Estrategias de prevención del estrés*
- ✓ *Auto cuidado y Mutuo cuidado*